

令和2年4月10日発行

皇學館論叢第53巻第1号 抜刷

研究ノート

大学生における本来感に対する影響因と 心理的 well-being との関連

—— 認知的要因と情動的要因に注目して ——

白 田 優 果

大学生における本来感に対する影響因と 心理的 well-being との関連

—— 認知的要因と情動的要因に注目して ——

白 田 優 果

□ 要 旨

本来感に関する先行研究は多々挙げられるが、本来感を促進する要因についての検討は少ない。そもそも本来感は認知と情動のどちらで捉えられるのか、また、本来感を捉える程度によって精神的健康には認知と情動がどのように関連するのかをポジティブ心理学の観点から検証することを本研究の目的とした。大学生 313 名を対象として、質問紙法による調査を実施した。分析の結果、男女共に本来感に対して認知よりも情動の方がより強い影響を及ぼすことが明らかとなった。さらに、本来感得点の高低によって、認知と情動が精神的健康に対して及ぼす影響が異なることが確認された。以上の結果から、情動を機能させることでより本来感は促進され、本来感を捉える程度の違いにより精神的健康との関連も異なることが示唆された。

□ キーワード

本来感、心理的 well-being、認知的熟慮性－衝動性、情動コンピテンス

1. 問題と目的

近年、「自分らしさ」や「ありのままの自分」という言葉がよく用いられる。生きていく上で「自分らしさ」は重要なキーワードの1つであると考えられる。この「自分らしさ」にはどのような要因が影響を及ぼし、私たちの精神的健康や幸福にどの程度影響を与えるのだろうか。

「本来感 (sense of authenticity)」とは自分自身に感じる自分の中核的な本来らしさの感覚の程度 (伊藤・小玉, 2005) と定義される。つまり本来感は、個人が捉える「自分らしさ」の感覚そのものに焦点を当てる概念であると言える。これまでの先行知見では、本来感の高さが単独で心理的健康を促進すること (福井・成瀬, 2015)、本来感に関わる対人関係性として男性よりも女性の方が他者に気を配る傾向がみられること (伊藤・小玉, 2006a)、女子大生は他者による受容を多く感じる場面の方が本来感が高いこと (原澤, 2017) などが明らかになっている。これらのことから、性別によって本来感を捉える程度が異なること、他者との関係性が影響することが予想され、高い本来感を有することはより良い健康につながると考えられる。

次に、本研究で扱う認知的要因および情動的要因について整理する。まず、認知的要因として取り上げる認知的熟慮性－衝動性 (cognitive reflection-impulsivity) は、Kagan et al (1964) が提唱した概念で、「熟慮性」とは、「何らかの判断を行う際、速さよりも正確さを重視し、全ての選択肢や対立仮説に時間をかけて慎重に吟味し、より多くの情報を収集・処理したうえで結論を下そうとする傾向 (滝間・坂元, 1991)」を指す。対して「衝動性」とは、「正確さよりも速さを重視し、全ての選択肢や対立仮説をそれほど十分に吟味することなく、ある程度の情報に基づいて最初に正しいと思ったことを性急に結論する傾向 (滝間・坂元, 1991)」と定義される。情動的要因として取り上げる情動コンピテンスとは、「自己と他者の情動を適切に同定し理解したうえで、情動を表現し、調節し、利用する能力」(Salovey& Mayer, 1990) とされる。

これまでの本来感研究において認知に焦点を当てた研究として「あきらめに

対する認知」と本来感が主観的幸福感に与える影響（堀内ら, 2017）の検討が挙げられる。しかし、本研究で扱う「考え方」と本来感の関連に焦点を当てた研究は未だ報告されていない。一方、本来感と感情に関する研究は比較的多くの知見（伊藤・小玉, 2005; 2006b）が報告されている。しかし、それらの先行知見は主に自尊感情を用いた検討（伊藤・小玉, 2005; 2006b）であるため、本研究で扱う「自分自身の情動に関する能力」と本来感の関連について検討された先行知見は現存しない。そこで本研究では、熟慮性－衝動性という「考え方の傾向」および、情動コンピテンスという「自分自身の情動に関する能力」と「本来感」との関連について検討することで、これまでの本来感研究では検証されてこなかった新たな知見を提供することが可能となるだろう。

心理的 well-being (Psychological Well-Being: PWB) とは、「“意味のある生活”と定義され、自己の生に対する有意味さの感覚を指し、具体的には自分が成長しつつあり、人生に目的をもって自己決定し、暖かい他者関係を築いているという感覚 (Keyes et al, 2002)」であり、「人格的成長、人生における目的、自律性、環境制御力、自己受容、積極的な他者関係の6次元からなる、人生全般にわたるポジティブな心理的機能 (Ryff, 1989)」と定義されている。大学生を対象として本来感と PWB の関連について検討した先行研究（伊藤・小玉, 2005）では、本来感は PWB に対して有意な正の影響を与え、さらに自尊感情よりも本来感の方が PWB に強い影響を与えていたことを報告している。そして本来感は、PWB の下位因子である「人生に対する満足感」を除くすべての well-being の要因に対して、促進的な影響を与えるとしている（伊藤・小玉, 2005）。

先行研究では、心理的 well-being 尺度（西田, 2000）を用いて検討しているが、本研究では PWB についてより詳細に検討するために、well-being を捉える枠組みとして近年ポジティブ心理学の領域で注目されている「PERMA 理論 (Seligman, 2011; 2014)」を採用する。Seligman (2011; 2014) によると、well-being には5つの要素があり、これら5つの要素のどれ一つとして単独で well-being を規定するものではないが、各要素がそれぞれ well-being に寄与しており、一次元的な幸福理論と比べ、「PERMA 理論」は多次元的に well-being を捉えられると指摘している（図1）。

この PERMA 理論に基づき、well-being を多面的に測定する心理測度として、Kern et al (2014) により作成された PERMA Profiler が挙げられる。この PERMA-Profiler は well-being が5つの領域において発揮される時に、“flourish”（個人が最適に機能し続けている状態）に向かうとする Seligman (2011) のモデルに基づく心理測度である。本研究では、PERMA Profiler (Kern et al, 2014) を邦訳し、大学（学校）に特化した領域（大学生生活満足度）を付け加えた尺度である、PERMA-Profiler KIT 版（10領域）（塩谷ら, 2015）を用いる。

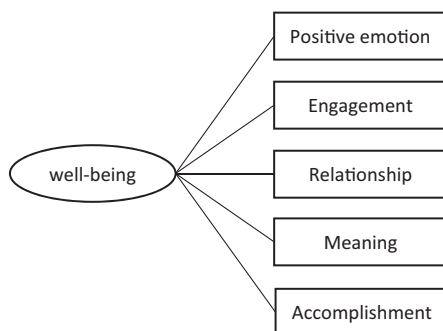


図 1 well-being と PERMA の関連

本研究では、上述した「認知的熟慮性－衝動性」及び「情動コンピテンス」と「本来感」との関連を検証することで、ありのままの自分自身は「情動的」に感じるのか、「認知的」に捉えられるのか、どちらがより本来感に影響するのか検討①で議論する。さらに検討②では、本来感を捉える程度によって「認知」や「情動」が PWB とどのような関連や影響を及ぼすのか探索的に検討する。上述の検討課題を検証する方法として、大学生を対象に質問紙法を用いた調査を実施し、以下に示す仮説を検証することを本研究の目的とする。

検討①：本来感に対する「認知」と「情動」では、「情動」が本来感に対し、より強い影響を与えるだろう。

「認知」は自分自身について客観的に「考える」という思考過程が含まれるため、その多角的な吟味のプロセスの分、「情動」よりも拡散的な影響となり、「情動」によって「心で捉える」ほうが「ありのままの自分」により直接的な

影響を及ぼすことが予想される。

検討②：本来感得点の高低によって、認知や情動と PERMA（PWB）との関連及び影響は異なるだろう。

伊藤・小玉（2005）は本来感と PWB が関連することを明らかにしている。本研究では伊藤・小玉（2005）で用いられた心理的 well-being 尺度（西田, 2000）ではなく、塩谷ら（2015）の PERMA-Profiler KIT 版を用いることで、本来感と PWB との関連及び影響についてポジティブ心理学の観点から多面的に検討する。

2. 方 法

調査は、2017年11月下旬～12月上旬に、A大学とB大学に在籍する大学生313名を対象に、講義時間を利用し、一斉に質問紙を配布した。その際、回答者に対して倫理的配慮等について説明し、同意を得た上で質問紙への回答を求めた。回答に不備があった12名を分析の対象外とし、最終的に301名が有効回答者であった（男性：137名、女性：164名、平均年齢：19.25歳、標準偏差：1.09）。

〔調査内容〕

①情動コンピテンスプロフィール日本語短縮版尺度（野崎・子安, 2015）

野崎・子安（2015）により作成された尺度で、情動コンピテンス自己領域と情動コンピテンス他者領域の2つの因子を測定する全20項目から構成される。本研究では自己の情動と関連する能力である“情動コンピテンス自己領域”の10項目のみを用いて、1「あてはまらない」～5「あてはまる」の5件法で回答を求めた。

②認知的熟慮性－衝動性尺度（滝間・坂元, 1991）

滝間・坂元（1991）により作成された尺度で、認知的な特徴を測定する全10項目から構成される。1「あてはまらない」～4「あてはまる」の4件法で回答を求めた。

③本来感尺度（伊藤・小玉, 2005）

伊藤・小玉（2005）により作成された尺度で、自分自身に感じる自分の中核

的な本当らしさの感覚を測定する全7項目から構成される。1「あてはまらない」～5「あてはまる」の5件法で回答を求めた。

④ PERMA-Profiler KIT 版 (塩谷ら, 2015)

塩谷ら (2015) により作成された尺度で、Positive emotion (ポジティブ感情)、Engagement (積極的な関わり)、Relationship (他者との関係)、Meaning (人生の意味)、Accomplishment (達成) の5領域と Overall (全体的な幸福感)、Negative emotion (ネガティブ感情)、Physical health (身体的健康)、Lonely (孤独感)、大学生活満足度を併せた全26項目から構成される。0「例：全くない」～10「例：いつも」の11件法で回答を求めた。

3. 結果と考察

まず情動コンピテンスプロフィール日本語短縮版尺度、認知的熟慮性－衝動性尺度、本来感尺度、PERMA-Profiler KIT 版の各尺度得点の記述統計を求めた。また、内的整合性を確認するために各下位尺度の Cronbach の α 係数を算出した。各得点の平均点、標準偏差、Cronbach の α 係数を表1に示す。R得点において α 係数の値が.565とやや低かったものの、項目数が3項目と少ないことを考慮し、概ねの内的整合性を備えていると判断した。なお、L得点は単一項目のため、 α 係数は算出されない。

さらに、測定された各得点における性差の検討を行うため、各尺度得点について t 検定を行った (表1)。 t 検定の結果、情動コンピテンス得点 (以下情動得点) ($t = 2.37$, $df = 299$, $p < .05$)、および本来感得点 ($t = 2.82$, $df = 299$, $p < .01$) において、男性の方が女性に比べ、有意に高い得点を示した。一方、ネガティブ感情得点 (N得点) ($t = 1.90$, $df = 299$, $p < .10$) については、女性の方が男性に比べて有意に高い得点を示した。つまり今回のサンプルでは、男性は女性に比べ情動に関する能力、本来感をより捉える傾向があると示唆された。また女性は男性に比べ、ネガティブな感情を体験しやすい傾向があると示唆された。

これらの結果は、先行研究で報告されている女性は男性より情動コンピテン

ス（他者領域）が高いこと（溝川・子安, 2017）、女性の方が男性に比べて他者に気を配った対人的な関係をとる傾向がある（伊藤・小玉, 2006a）ことと同様の結果が得られたと考えられる。これらから、女性の方が男性よりも他者から自分がどのように評価されているのかを気にしやすく、ありのままの自分を感じ取りにくい傾向があることから、情動得点と本来感得点が低くなった可能性が考えられる。また女性は他者の評価を気にすることや、「ありのままの自分」の感じ取りにくさ、自分自身の情動を捉えにくいことから、「自分を周囲に出せない」という気持ちが積み重なり、結果としてN得点が高まった可能性が考えられる。なお性差が認められたことから、以後の分析では男女を区別して検討した。

表 1 各尺度得点の記述得点及び Cronbach の α 係数、性差の検討

	全体 (N = 301) Cronbach			男性 (N = 137)		女性 (N = 164)		t 値
	平均値	標準偏差	の α 係数	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
情動コンピテンス：情動得点	2.94	0.53	.666	3.02	0.55	2.88	0.49	2.37 *
認知的熟慮性－衝動性：認知得点	2.69	0.55	.839	2.74	0.56	2.64	0.53	1.59 n.s.
本来感：本来感得点	2.97	0.77	.805	3.11	0.82	2.86	0.71	2.82 **
Positive emotion：P 得点	6.01	1.72	.786	5.90	1.83	6.11	1.61	1.05 n.s.
Engagement：E 得点	6.99	1.51	.684	7.07	1.66	6.93	1.38	0.80 n.s.
Relationship：R 得点	6.13	1.57	.565	5.98	1.68	6.25	1.47	1.49 n.s.
Meaning：M 得点	5.22	1.82	.819	5.30	1.97	5.15	1.70	0.70 n.s.
Accomplishment：A 得点	5.13	1.54	.698	5.11	1.66	5.15	1.44	0.23 n.s.
ネガティブ感情：N 得点	4.92	1.69	.698	4.72	1.75	5.09	1.62	1.90 †
身体的健康：H 得点	6.39	2.19	.902	6.27	2.28	6.49	2.10	0.89 n.s.
孤独感：L 得点	4.58	2.43	—	4.75	2.57	4.43	2.31	1.13 n.s.
大学生生活満足度：大学生生活得点	6.14	2.01	.787	6.00	2.24	6.25	1.80	1.02 n.s.
PERMA 全体：全体得点	5.95	1.32	.906	5.92	1.45	5.98	1.19	0.41 n.s.

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

次に情動および認知と本来感との関連性（検討①）を検討するために、男女別のデータを用いて相関分析及び重回帰分析を実施した。まず、相関分析の結果、男女共に情動得点と本来感得点との間に有意な正の相関が認められた（男性： $r = .441$, $p < .01$ ；女性： $r = .449$, $p < .01$ ）。

さらに、情動及び認知が本来感に及ぼす影響を検討するために、本来感を従属変数、情動および認知を説明変数とする重回帰分析を行った。その結果、男女共に情動得点から本来感得点に対する正の標準回帰係数 β が有意であった(男性： $\beta = .437$, $p < .001$, $R^2 = .196$; 女性： $\beta = .450$, $p < .001$, $R^2 = .206$)。しかし、認知得点から本来感得点への有意な影響は確認されなかった。

以上の結果から、情動得点が高くなれば本来感得点も高くなること、情動によって本来感が予測説明されることが明らかになった。これらから、本当の自分らしさを捉える程度を示す「本来感」を得るためには、自身の体験している情緒的な感覚を理解する「情動コンピテンス」が重要な役割を担う可能性が示唆される。つまり、情動コンピテンスを十分に機能させることは、自身の情動と体験が一致することによって重要な要因となり、これらが結び付くことで、「ありのまま」という本来感を体感することにつながると考えられるだろう。したがって、検討①の仮説「本来感に対する「認知」と「情動」では、「情動」が本来感に対し、より強い影響を与えるだろう」は支持されたと考えられる。

次に本来感得点の高低によって、それぞれの得点および影響の違い(検討②)を検討するため、全体での本来感得点の平均値(2.97)を基準とし、本来感高群と本来感低群を設定した。男女それぞれのデータについて、低群と高群において各得点に差が生じているかを検討するために t 検定を行った(表2)。

t 検定の結果、情動得点、P得点、E得点、R得点、M得点、A得点、H得点、大学生生活得点、全体得点において男女共に高群の方が低群に比べ有意に高い得点を示した。また、N得点、L得点において、男女共に低群の方が高群に比べ、有意に高い得点を示した。認知得点においては男女共に高群と低群の間に有意な差が認められなかった。これらは伊藤・小玉(2005)において、本来感が心理的 well-being に対して促進的な影響を与えたことと同様の結果が得られたと考えられる。つまり、高い本来感を有することでより精神的健康を促進することが示唆される。

また、男女別本来感の群別によって、情動および認知がPWBに及ぼす影響を検討するために、重回帰分析を行った。図中にある実線の矢印は有意な正のパスを示し、波線の矢印は有意な負のパスを示す。数値は有意であった標準回

表2 各尺度得点における男女別の本来感高群・低群の群間得点差の検討

	男性 (N=137)					女性 (N=164)				
	低群 (N=60)		高群 (N=77)		t 値	低群 (N=88)		高群 (N=76)		t 値
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
情動得点	2.77	0.49	3.21	0.53	5.01 ***	2.73	0.49	3.04	0.45	4.14 ***
認知得点	2.75	0.64	2.74	0.49	0.09 n.s.	2.64	0.49	2.64	0.58	0.04 n.s.
P 得点	4.69	1.61	6.84	1.40	8.36 ***	5.50	1.58	6.82	1.35	5.73 ***
E 得点	6.40	1.76	7.59	1.37	4.32 ***	6.56	1.39	7.36	1.25	3.82 ***
R 得点	5.12	1.58	6.65	1.44	5.95 ***	5.71	1.54	6.87	1.08	5.63 ***
M 得点	4.39	1.79	6.01	1.81	5.24 ***	4.49	1.69	5.92	1.34	6.02 ***
A 得点	4.30	1.62	5.74	1.40	5.48 ***	4.61	1.46	5.77	1.15	5.58 ***
N 得点	5.42	1.55	4.18	1.71	4.41 ***	5.46	1.49	4.67	1.66	3.22 **
H 得点	5.41	2.32	6.94	2.03	4.10 ***	5.86	2.27	7.23	1.61	4.49 ***
L 得点	5.93	2.22	3.83	2.45	5.18 ***	4.93	2.18	3.86	2.34	3.05 **
大学生活得点	5.14	2.05	6.68	2.16	4.21 ***	5.66	1.96	6.92	1.30	4.90 ***
全体得点	5.03	1.27	6.61	1.18	7.53 ***	5.43	1.15	6.62	0.89	7.38 ***

*** $p < .001$, ** $p < .01$

相関係数 β を意味する。

まず、男性高群および低群の重回帰分析を行った（図2）。その結果、男性高群では、情動得点からP得点、E得点、全体得点に対して正の標準回帰係数が、N得点、L得点に対して負の標準回帰係数が有意であった。また、認知得点からE得点、M得点、A得点、全体得点、L得点に対して正の標準回帰係数が有意であった。一方、男性低群では、認知得点からN得点に対して正の標準回帰係数が、P得点に対して負の標準回帰係数が有意であった。

さらに、女性高群及び低群の重回帰分析を行った（図3）。その結果、女性高群では、情動得点からP得点、E得点、R得点、全体得点、H得点、大学生活得点に対して正の標準回帰係数が、N得点に対して負の標準回帰係数が有意であった。認知得点からA得点、N得点に対して正の標準回帰係数が、P得点、H得点に対して負の標準回帰係数が有意であった。一方、女性低群では、情動得点からP得点、M得点に対して正の標準回帰係数が、N得点に対して負の標準回帰係数が有意であった。認知得点からM得点に対して正の標準回帰係数が有意であった。

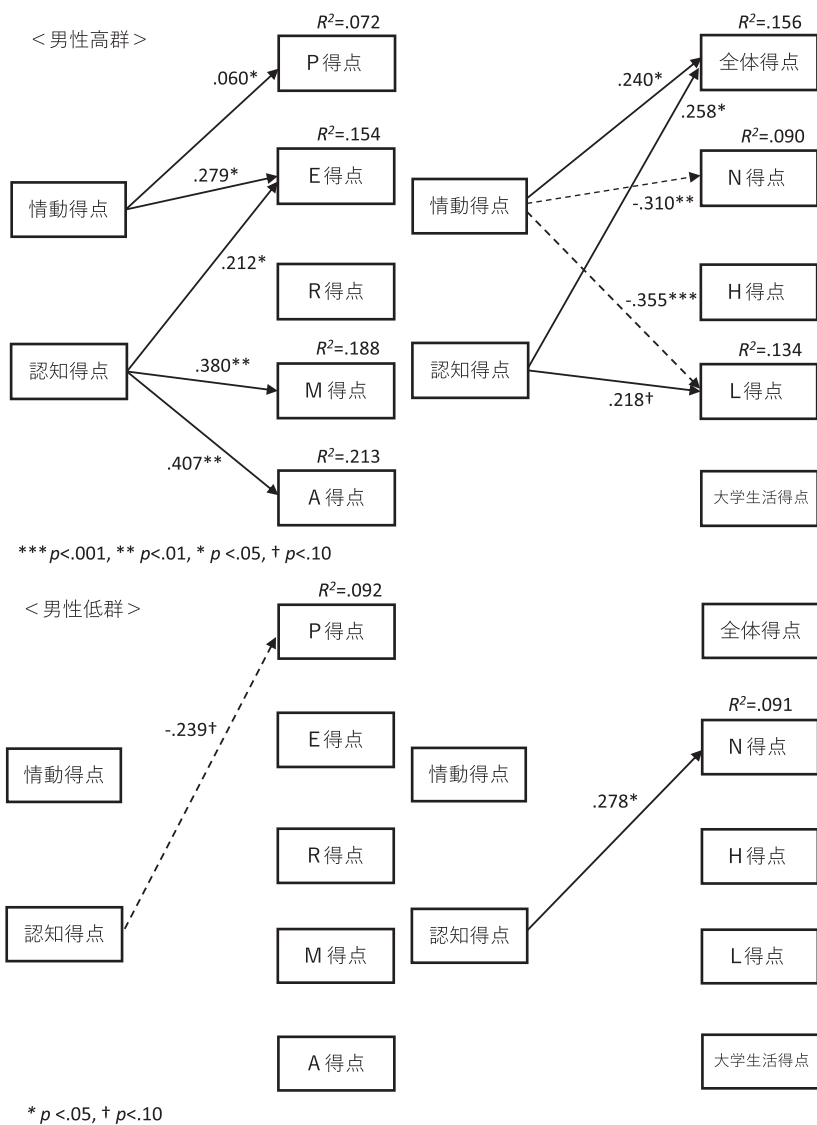


図2 重回帰分析結果（男性）

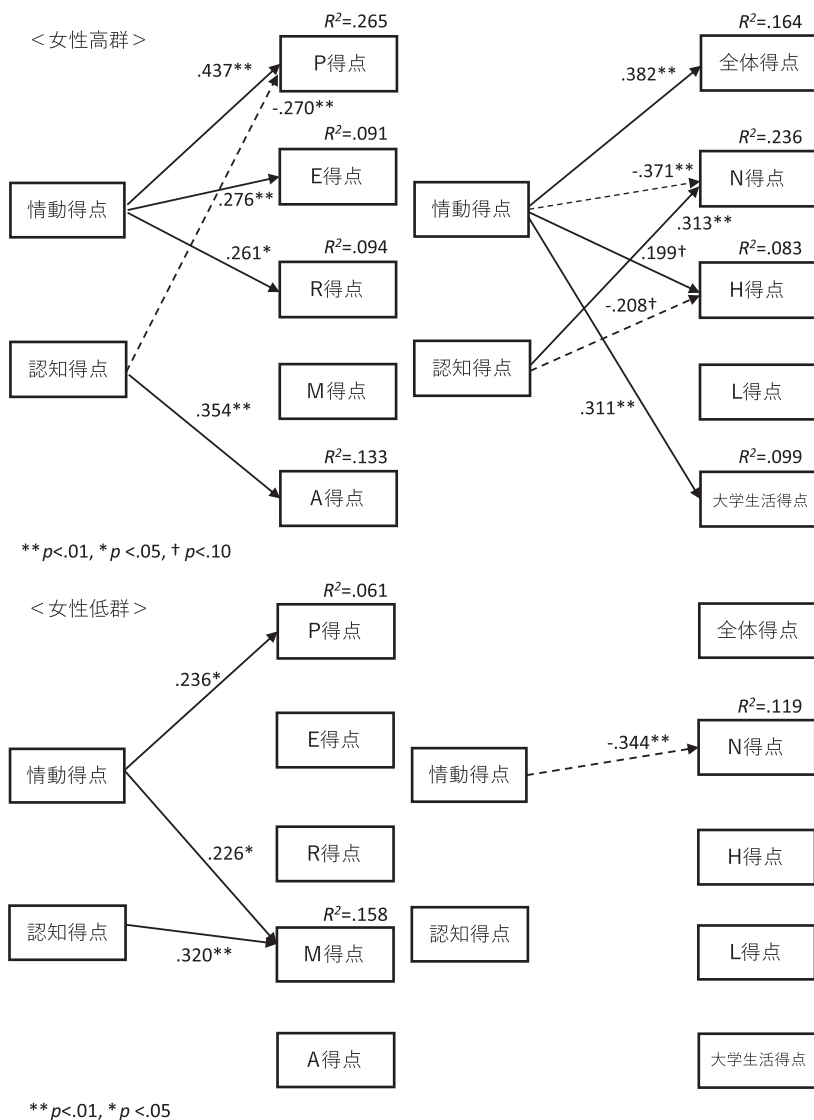


図3 重回帰分析結果（女性）

以上のことから男女共に高群では、情動はネガティブ感情を抑制し、PWBを促進することが示唆された。しかし認知は、男性において孤独感を高める以外は PWB に対して促進的な影響を及ぼすが、女性においては、ポジティブ感情・身体的健康を抑制し、ネガティブ感情を高めるため、PWB に抑制的な影響を及ぼすことが明らかになった。金子（2000）は、「女性は男性に比べて、周囲との関係性が自己を規定する上で重要な役割をもち、周囲との関係性を重視するために対人関係において周囲に気を配る傾向が高い」と指摘している。つまり、女性は男性に比べ、本来感が高い場合でも、周囲と自分の立ち位置や状況を察し、状況に適した自分を考えるため、今回のように女性高群の方が男性高群よりも認知が PWB に対して、より抑制的な影響を及ぼす結果になったと考えられる。

また、低群において男性では情動は PWB に対して影響を及ぼさず、認知が PWB を抑制することが明らかになった。一方、女性低群では情動、認知ともに PWB に対して促進的な影響を及ぼすことが認められた。金子（2000）が男子は自尊心と他者意識が自己関係づけを説明しており、大学生男子の場合は、他者に注意を向けやすく、かつ自尊心が低い人ほど自己関係づけが起こりやすいことを指摘している。このことから、男性低群は女性低群に比べ、他者と自分について考える場合に、認知を機能させることが PWB を抑制することにつながると考えられる。

つまり今回の結果から、本来感を捉える程度の違いおよび性別によって、心理的 well-being に対して認知と情動が及ぼす影響が異なることが明らかになった。よって、検討②の仮説「本来感得点の高低によって、認知や情動と PERMA (PWB) との関連及び影響は異なるだろう」は支持されたと考えられる。

4. まとめと今後の課題

本研究では、高い本来感が PWB を促進するという伊藤・小玉（2005）と同様の知見が得られた。さらに、高い本来感を有する状態において、情動を機能させることも PWB の促進につながるということが新たに明らかとなった。これらの

結果は、これまでの研究では検証されてこなかった本来感と well-being との関連について、新たな知見を提供したと考えられる。

一方、本研究の課題として、認知と情動について大まかな枠組みでの検討となっている点が挙げられる。今回の検証では、認知的な側面として「判断する際に要する時間の傾向」と、情動的な側面として「自分の情動を扱う能力」という条件の異なる要因を独立変数として用いたため、認知的な側面の影響が認められなかった可能性が考えられる。そのため後続の研究では、状況に応じた物事の捉え方等を用いて検討することで、本来感という「状態」に及ぼす認知的要因の影響をより詳細に検討することが必要だろう。これによって、状況に応じた本来感に対する認知と情動の働きをより詳細に検討でき、場面に応じて本来感をさらに促進するために必要な知見を提供することが可能となるだろう。

最後に、本研究を完成するにあたって、日々丁寧かつ熱心なご指導を賜り、研究することの楽しさや喜びを体感することの重要性を教えていただいた指導教員の川島一晃先生、また調査を実施するにあたりご協力を頂いた三重大学の鈴木英一郎先生、調査協力者の皆様のおかげで本研究を進めることができました。ご協力いただいた全ての皆様にこの場をお借りして御礼申し上げます。

引用文献

- 福井義一・成瀬友貴美 (2015). 「自分らしくあること」(本来感)と「それを目指すこと」(本来感希求)がストレス反応に及ぼす影響＝規定因としての成人愛着の検討 甲南大學紀要, 文学編, 165, 199-209.
- 原澤奈美 (2017). 女子大生の自己受容および本来感と周囲の他者からの非受容感の関連 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, 23, 117-138.
- 堀内綾・杉浦祐子・小平英志 (2017). 本来感と諦めに対する認知が主観的幸福感に与える影響 第25回日本青年心理学会発表論文, 24-25.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006a). 自分らしくある感覚(本来感)に関わる日常生活習慣・活動と対人関係性の検討 健康心理学研究, 19, 36-43.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006b). 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討－本

- 来感、自尊感情ならびにその随伴性に注目して－ 教育心理学研究, **54**, 222-232.
- Kagan, J., Rosman, D. L., Day, D., Albert, J., & Phillis, W. (1964). Information processing in the child: Significance of analytic and reflective attitudes. *Psychological Monographs*, **78**, 1-37.
- 金子一史 (2000). 青年期心性としての自己関係づけ 教育心理学研究, **48**, 473-480.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students: application of PERMA frame work. *The Journal of Positive Psychology*, **10**, 262-271.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**, 1007-1022.
- 溝川藍・子安増生 (2017). 青年期・成人期における共感性、情動コンピテンスと道徳性の関連 教育心理学研究, **65**, 361-374.
- 西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフサイクルと心理的well-beingに関する研究 教育心理学研究, **48**, 434-436.
- 野崎優樹・子安増生 (2015). 情動コンピテンスプロフィール日本語短縮版の作成 心理学研究, **86**, 160-169.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, **57**, 1069-1081.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, **9**, 185-211.
- Seligman, M. E. P (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being Free Press.
- Seligman, M. E. P (著)・宇野カオリ (監訳) (2014). ポジティブ心理学の挑戦 “幸福” から “持続的幸福” へ ディスカヴァー・トゥエンティワン.
- 塩谷亨・松本圭・山上史野・松本かおり・石丸雅貴・大矢寿美子 (2015). PERMA-Profiler KIT 版の開発 (1) — 学生のポジティブな側面の測定の必要性と開発の経緯および基本的な心理統計量 — 工学教育研究講演会講演論文集, 430-431.
- 滝間一嘉・坂元章 (1991). 認知的熟慮性－衝動性尺度の作成－信頼性と妥当性の検討 — 日本グループ・ダイナミックス学会第39回大会発表論文集, 39-40.

(しらた ゆうか・愛知教育大学大学院教育学研究科)